ఆత్మవికాసం





రామకృష్ణ మఠం
దోమలగూడ
హైదరాబాదు - 500 029
email: publication@rkmath.org

CONQUER YOURSELF
ISBN 93-83142-87-3



www.rkmath.org

Atmavikasam ₹10/-

మేము చేస్తున్న భక్తి ప్రచారం ఈ web sights ద్వారా చేస్తున్నాము

www.telugudevotionalswaranjali.blogspot.in
www.gitamakarandam.blogspot.in
www.sundaravignanagrandalayam.blogspot.in
www.hindudevotionalswaranjali.blogspot.in

OUR VIDEO CHANNELS:

www.youtube.com/user/hindudevotional0
www.youtube.com/user/Shruthimandiramu
www.youtube.com/user/devotionalswaranjali

PDF BOOKS CHANNEL:

www.scribd.com/ysreddy94hyd



రామకృష్ణ మఠం
దోమలగూడ
హైదరాబాదు - 500 029
email: publication@rkmath.org

CONQUER YOURSELF
ISBN 93-83142-87-3



www.rkmath.org
Atmavikasam ₹10/-

ఆత్మ వికాసం

బెంగాలీ మూలం : స్వామి ప్రేమేశానంద
ఆంగ్ల అనువాదం : స్వామి స్వాహానంద
తెలుగు సేత : రెంటాల జయదేవ



రామకృష్ణ మఠం
దోమలగూడ, హైదరాబాదు - 500 029

Published by :
Adhyaksha
Ramakrishna Math
Domalguda, Hyderabad - 29

III - 9M - 11 - 2013
ISBN 93-83142-87-3

Printed in India at
Ashpa Printers
Hyderabad.



వికాసమే జీవనం, సంకోచమే మృత్యువు.

విషయ సూచిక

ప్రకాశకుల మనవి

చేస్తున్న ప్రయత్నాలలో విజయం సాధించాలని మనమందరం కోరుకుంటూ ఉంటాం. కొన్నిసార్లయితే, విజయం సాధించడం ఎంతో అత్యవసరమవుతుంది. అయితే, ప్రతి ఒక్కరూ విజయాన్ని అందుకోలేరు. ఇవాళ్టి పోటాపోటీ కాలంలో విజయం సాధించాలంటే, ఆ తాళం కప్పను తెరిచే తాళం చెవి మనకు అవసరం. స్వామి వివేకానంద మనకు ఆ తాళం చెవిని అందిస్తున్నారు. 'జ్ఞానమనే అపారమైన నిధి ఉన్న భాండాగారాన్ని తెరవాలంటే, దానికి తాళం చెవి ఏకాగ్రతా శక్తి ఒక్కటే!' అని స్వామి వివేకానంద పేర్కొన్నారు. 'మనస్సును ఏకాగ్రం చేయడం ద్వారా సమస్తమూ సాధించవచ్చు. చివరకు పర్వతాలను కూడా పరమాణువులుగా పిండి చేయవచ్చు.'

కాబట్టి, చేపట్టిన అంశం మీద దృష్టి నిలపడం, మరోమాటలో చెప్పాలంటే ఏకాగ్రచిత్తాన్ని అలవరచుకోవడమే మన సమస్యలన్నిటికీ పరిష్కారం. మన

శరీరాలనూ, మనస్సులనూ ఓ పద్ధతి ప్రకారం అందుకు తగినట్లు మలుచుకొని, మనం కోరుకున్నదే అవి చేసేలా తీర్చిదిద్దేందుకు నిర్ణీత మార్గాన్ని అనుసరించాల్సి ఉంటుంది. ఆ నిర్ణీత మార్గం ఏమిటన్నది ఈ చిరు పుస్తకం మనకు తెలియజేస్తుంది.

నిజానికి, రామకృష్ణ మిషన్‌కు చెందిన వసతి గృహాల్లో నివసిస్తున్నవారిని ఉద్దేశించి మొదట ఈ చిరు పుస్తకాన్ని వ్రాశారు. కానీ, ఆ పరిధికి వెలుపల ఉన్నవారిలో చాలా మందికి కూడా ఈ పుస్తకం విలువ తెలుస్తూ వచ్చింది. అలా తెలుసుకున్నవారి సంఖ్య అంతకంతకూ ఎక్కువైంది. మనమందరం మన జీవితాలను వికసింపజేసుకొని, మన ఆత్మశక్తికి ఉన్న అపారమైన సామర్థ్యాన్ని వెలికి తీయాల్సిన అవసరం ఉంది. ఆ నేపథ్యంలో ఈ చిరు పుస్తకం మన జీవితాలకు ఎంతో చక్కగా సరిపోతుంది. మనం విద్యార్థులం అయినా, కాకపోయినా సరే మన జీవితంలో దీనికి ఎంతో విలువ ఉంది.

ఈ చిరు పుస్తకం బేలూరు మఠానికి చెందిన రామకృష్ణ మిషన్ శారదాపీఠం వారు బెంగాలీ భాషలో వెలువరించిన ‘ఆత్మబికాశ్’ అన్న రచనకు అనువాదం.

పాఠకులు స్వయంగా తాము కోరుకుంటున్న మార్గంలోనే తమ జీవితాలను తీర్చిదిద్దుకొనేందుకూ, ఆత్మశక్తిలోని అనంతమైన శక్తియుక్తులను మెరుగైన రీతిలో చూపేందుకూ ఈ ప్రచురణ దోహదం చేస్తుందని ఆశిస్తున్నాం.

1 జూన్ 2011 **ప్రకాశకులు**

తొలి ముద్రణకు ముందుమాట

(బెంగాలీలో)

నిజానికి, 'ఆత్మ వికాసం' అనే ఈ పుస్తకాన్ని మొదట రామకృష్ణా మిషన్‌లోని వివిధ వసతి గృహాల్లో నివసించే విద్యార్థుల కోసం వ్రాశారు. నారాయణ్‌గంజ్‌లోని రామకృష్ణా మిషన్ దాదాపు ఇరవై ఏళ్ళ క్రితం మూడు భాగాలుగా ఈ పుస్తకాన్ని ప్రచురించింది. మొదటి కూర్పులో ముద్రించిన ప్రతులు చెల్లిపోయిన తరువాత, చాలా కాలం పాటు ఈ పుస్తకం పునర్ముద్రణకు నోచుకోలేదు. ఇంతలో దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది. దేశ రాజకీయ పరిస్థితుల్లో మార్పులు నెలకొన్నాయి. ఫలితంగా, విద్యా రంగంలో రామకృష్ణా మిషన్ బాధ్యత బాగా పెరిగింది. ఈ సందర్భంలో, యువ విద్యార్థుల జీవితాలను తీర్చిదిద్దే ఆదర్శవంతమైన ఇలాంటి చిరు పుస్తకం అవసరం ఎంతైనా ఉందని ప్రతి ఒక్కరూ భావించారు. రామకృష్ణా మిషన్‌కు చెందిన వివిధ విద్యా కార్యకలాపాలను పర్యవేక్షించే సాధువులు కొందరు పదే పదే

అభ్యర్థనలు చేయడంతో, గౌరవనీయులైన ఈ పుస్తక రచయిత విపణిలో అందుబాటులో లేని ఈ పుస్తకాన్ని తిరగరాశారు. దేశంలో మారిపోయిన పరిస్థితుల నేపథ్యంలో మార్పులు చేర్పులు చేశారు. ఈసారి ఆయన రెండు భాగాలుగా పుస్తకం వ్రాశారు. ఆ సరికొత్త రూపంలోని చిరు పుస్తకం ప్రచురించే బాధ్యతను షిల్లాంగ్‌లోని రామకృష్ణా మిషన్ చేపట్టింది. అలా ఈ పుస్తకాన్ని మరోసారి అందరి ముందుకూ తెచ్చి, మన్ననలు పొందింది.

ఈ రెండు చిరు పుస్తకాలూ విద్యా రంగంపై ఓ కొత్త కాంతిని ప్రసరింపజేశాయి. కేవలం రామకృష్ణా మిషన్‌కు చెందిన సంస్థల పైనే కాక, బెంగాల్ అంతటా విస్తృత ప్రభావం చూపాయి. ఈ 'ఆత్మ వికాసం' రచన అటు ఉపాధ్యాయుల్లో, బాలబాలికల సంరక్షకులలో, ఇటు విద్యార్థులలో ఓ కొత్త ఆశావాదాన్ని రేకెత్తించింది. ఫలితంగా, అతి కొద్దికాలంలోనే ఈ పుస్తకం ప్రతులు కొన్ని వేల సంఖ్యలో అమ్ముడయ్యాయి. బెంగాలీ పుస్తకాలను షిల్లాంగ్‌లో ముద్రించడంలో, ప్రచురించడంలో ఎన్నో

ఇబ్బందులు ఉండడంతో, తరువాత చాలా కాలం పాటు ఈ పుస్తకం ముద్రణకు నోచుకోలేదు. అయితే, ఈ పుస్తకం కావాలని కోరే విద్యార్థుల సంఖ్య అంతకంతకూ ఎక్కువ అవుతూ వచ్చింది. దాంతో, షిల్లాంగ్‌లోని రామకృష్ణ మిషన్ అనుమతితో రెండు భాగాలుగా ఈ చిరు పుస్తకాన్ని ఎట్టకేలకు ప్రచురించాం. పుస్తక ప్రచురణకు అనుమతి ఇచ్చినందుకు గాను వారికి మేమెంతో ఋణపడి ఉన్నాం.

ఈ ముద్రణలో మరో ప్రత్యేకత కూడా ఉంది. 'ఆత్మ వికాసం' అనే ఈ రచన ఏ వ్యక్తి ఆలోచన, అక్షరశక్తి నుంచి ప్రభవించిందో, ఆ రచయిత ఈ రెండు భాగాల చిరు పుస్తకాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, మార్పులు చేర్పులు చేశారు. వృద్ధాప్యం వచ్చి, మరణశయ్య మీద ఉన్నప్పటికీ ఆయన ఎంతో బాధ్యతతో, శ్రద్ధగా ఆ పని చేయడం విశేషం. సరికొత్త మార్పులతో రెండు భాగాలూ సులభంగా అర్థమయ్యేలా, ఆకర్షణీయంగా తయారయ్యాయి. పరిమాణంలోనూ, సారంలోనూ పుస్తకం మరింత ఘనమైంది. అజ్ఞాతంగానే ఉండిపోవాలని రచయిత

కోరుకోవడంతో, మునుపటి ముద్రణలో ఆయన పేరును ప్రచురించలేదు. కానీ, ఈ ముద్రణలో మేము ఆయన (స్వామి ప్రేమేశానంద) పేరును ప్రచురిస్తున్నాం. లేఖ రూపంలో, సరళమైన భాషలో రాసిన ఈ పుస్తకంలోని అంశాలు చదువరులైన యువతీ యువకుల మనస్సులపై ప్రగాఢమైన ముద్ర వేస్తాయనడంలో సందేహం లేదు.

మన దేశానికీ, జాతికీ భవిష్యత్ ఆశాకిరణాలైన యువతీ యువకుల కోసం ప్రత్యేకంగా ఉద్దేశించినదీ రచన. వారికి ఈ 'ఆత్మ వికాసం' ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంటుందని భావిస్తున్నాం. వారు పరిపూర్ణమైన మానవులుగా రూపు దిద్దుకొనేందుకు ఈ రచన ప్రేరణనిస్తుందని ఆశిస్తున్నాం.

డోల్ పూర్ణిమ

బి.ఎస్. 1371 **స్వామి విముక్తానంద**

రెండో కూర్పుకు ముందుమాట

(బెంగాలీలోని ప్రథమ,
ద్వితీయ భాగాల సంయుక్త కూర్పు)

పాఠకుల సౌకర్యార్థం ప్రథమ, ద్వితీయ భాగాలను రెంటినీ కలిపి ఒకే సంపుటంగా ప్రచురిస్తున్నాం.

గురు పూర్ణిమ

బి.ఎస్. 1397 **ప్రకాశకులు**

ఆత్మ వికాసం

రామకృష్ణ సంప్రదాయంలోని వివిధ వసతి గృహాల్లో ప్రవేశించబోయే యువ విద్యార్థుల కోసం స్వామి ప్రేమేశానంద ఈ చిరు పుస్తకం వ్రాశారు. అప్పట్లో నారాయణ్‌గంజ్ ఆశ్రమానికి అధ్యక్షుడిగా వ్యవహరిస్తున్న స్వామి సంపూర్ణానంద అభ్యర్థన మేరకు 1946లో ఈ రచనను కూర్చడం జరిగింది. ఈ రచన విద్యార్థులకు వ్రాసిన లేఖగా వినూత్న రూపాన్ని సంతరించుకుంది. రామకృష్ణా మిషన్ ఆదర్శాలకు అనుగుణంగా విద్యార్థులు తమ జీవితాలను మలుచుకొనేందుకు ఈ రచన తోడ్పడుతుంది.

మొదటి భాగం

కొత్తగా వచ్చిన విద్యార్థికి తొలి సూచనలు: లక్ష్యం

ప్రియ విద్యార్థి మిత్రమా!

ఈ రోజున మీకు ఓ కొత్త జీవితం మొదలైంది. మీరు చాలా కాలంగా ఇంటి దగ్గరే నివసిస్తూ వచ్చారు. ఈ రోజు నుంచి ఇక మీరు సాక్షాత్తూ ఆ దేవుడి నివాసంలో ఉండనున్నారు. మీరు చాలా కాలంగా మీ అమ్మా నాన్నలతో, అన్నదమ్ములతో, అక్క చెల్లెళ్ళతో కలసి గడిపి ఉంటారు. ఇవాళ్టి నుంచి ఓ కొత్త వాతావరణంలో, సరికొత్త సహచరులతో, ఓ నూతన సంరక్షకుడి పర్యవేక్షణలో జీవించ నున్నారు. మీరు ఇంతకాలంగా ఇతర పిల్లల లాగానే ఇంటి దగ్గర ఉండి, చదువుకొని ఉంటారు. లేదంటే, మరో పాఠశాలకు చెందిన వసతి గృహంలో బస చేసి ఉంటారు. మరి, మీరు ఈ ఆశ్రమ పాఠశాలలో చేరడానికి ఎందుకు వచ్చినట్లు?

మొదటి లక్ష్యం: ఊరు, కులం, కుటుంబం లాంటి సంకుచిత వలయాన్ని వదిలేసి, బయటకు రావడం ఎలాగో ఇక్కడ మీరు నేర్చుకుంటారు. అందరినీ మీ సొంత మనుషులుగా అంగీకరించడం ఎలాగో నేర్చుకుంటారు.

రెండో లక్ష్యం: ఇతరులతో కలసి జీవించడం వల్ల సమష్టి కృషితో, పూర్తి శ్రద్ధతో ఏ పని అయినా ఎలా పూర్తి చేయాలో మీరు నేర్చుకుంటారు.

మూడో లక్ష్యం: సుదీర్ఘ కాలం తరువాత మనం పూర్తి రాజకీయ స్వాతంత్ర్యం సంపాదించాం. భారతదేశపు మంచి చెడులకు మనలో ప్రతి ఒక్కరమూ ఇప్పుడు బాధ్యులం. కాబట్టి, దేశానికి ఏది మంచి, ఏది చెడు అనే విషయం మీరు తెలుసుకోవాలి, స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి. అంతే కాకుండా, మీరందరూ కలసికట్టుగా ఈ దేశానికి హాని కరమైన అంశాన్ని ఎదుర్కొనే బలాన్ని సంపాదించుకోవాలి. అలాగే, దేశానికి ఉపయోగపడే కార్యాలను సాధించాలి.

నాలుగో లక్ష్యం: భగవాన్ శ్రీరామకృష్ణుల పేరు మీద నెలకొల్పిన ఈ ఆశ్రమంలో నివసించడంలోని ప్రాథమిక ధ్యేయం ఒకటే - ఆయన లాగా పరిశుద్ధులుగా మారడం! ఇతరుల సంక్షేమానికి అంకితం కావడం!!

మలి సూచనలు: అనుసరించాల్సిన మార్గాలు

మీ సరికొత్త జీవన విధానానికి లక్ష్యం ఏమిటో మీరందరూ అర్థం చేసుకున్నారని భావిస్తున్నాను. ఇక, నేనిప్పుడు ఆ ఆదర్శాన్ని ఎలా ఆచరణలో పెట్టాలన్న అంశాన్ని మీతో చర్చిస్తాను.

మొదటి మార్గం - నియమాలను తు.చ. తప్పక పాటించడం

మీరు ఏదైనా కొత్త ప్రదేశానికి వెళ్ళినప్పుడు, అక్కడి నియమాలు, నిబంధనలు, పద్ధతులు, అలవాట్లు తెలుసుకోవాలి. అక్కడ ఎలా నడుచుకోవాలో, ఎలా

ప్రవర్తించాలో గ్రహించాలి. ఆ పని చేయకపోతే, మీరు చిక్కుల్లో పడతారు. ఇతరులకు కూడా ఇబ్బందులు తెచ్చిపెడతారు. కాబట్టి, ముమ్మందుగా ఆ ప్రదేశంలో అనుసరించే విధి విధానాలేమిటో బాగా గ్రహించాలి. వాటిని అమితమైన శ్రద్ధాభక్తులతో ఆచరించాలి. అవన్నీ మీకు అత్యున్నతమైన మేలు చేస్తాయని తెలుసుకోండి.

1. మీ రోజువారీ కార్యకలాపాలకు నిర్ణయించిన వేళలను ఎప్పుడూ గమనంలో ఉంచుకోండి. అందువల్ల మీరు కూడా మిగతా వారితో కలసి సరైన సమయంలో ఆ కార్యకలాపాల్లో పాల్గొంటారు.
2. చదువుకోవడానికి ఓ దైనందిన ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోండి. దాని వల్ల హోమ్ వర్క్ చేయడంలో మీరు వెనకబడకుండా ఉంటారు.
3. ఆ యా సబ్జెక్టులకు సంబంధించి చదవాల్సిందిగా మీకు చెప్పిన అంశాలన్నిటినీ క్షుణ్ణంగా చదివి, వాటిపై పట్టు సంపాదించండి. దానివల్ల విద్యా సంవత్సరం చివరలో

పెట్టే తుది పరీక్షలో కృతార్థులు కావడం గురించి మీకు ఆందోళన ఉండదు.

4. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి. ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే, మీరు తినే ఆహారం పట్ల తగినంత జాగ్రత్త వహించడం ఎంతో అవసరం. కనపడిన ప్రతిదీ తినకుండా విచక్షణ పాటించాలి.

5. ప్రతిరోజూ రాత్రి నిద్రపోవడానికి ముందు ఆ రోజు మీరు చేసిన పనులన్నిటినీ ఒక్కసారి పునశ్చరణ చేసుకోండి. మీరు మీ విధులలో ఏమైనా నిర్లక్ష్యంగా ఉన్నారేమో ఆలోచించండి.

రెండో మార్గం - పరిశుభ్రత పాటించడం

చక్కగా, పరిశుభ్రంగా ఉండడమనేది సభ్యత, సంస్కారమున్న వ్యక్తుల ప్రధాన లక్షణాల్లో ఒకటి. స్వచ్ఛత, పరిశుభ్రత అనేవి అన్ని మతాల ఆచారాల్లో కూడా ముఖ్యమైన భాగం.

కాబట్టి స్వచ్ఛంగా, పరిశుభ్రంగా, సొంపుగా ఉండడం కోసం ఈ క్రింది నియమాలను పాటించండి:

1 మీ దుస్తులు, పరుపు, బల్లలు - కుర్చీలు మొదలైన సామగ్రి, గది - వీటన్నిటినీ ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచుకోండి.

2. మీ వస్తువులన్నీ చక్కగా, ఓ క్రమపద్ధతిలో అమర్చుకోండి. అవసరమైనప్పుడల్లా వాటి కోసం వెతుక్కోవాల్సిన పని లేకుండా సరైన పద్ధతిలో పెట్టుకోండి. మీ గదిలో కాలుపెట్టిన ఎవరైనా సరే మీరు మంచి అభిరుచి ఉన్న వ్యక్తి అని గుర్తించేలా చూసుకోండి.

3. మీరొక్కరే పరిశుభ్రతను పాటిస్తే చాలదు. గదిలోని మీ తోటివారు సైతం అదే విధంగా పరిశుభ్రంగా ఉండేందుకు సాయపడండి.

4. మీరు నిత్యం వాడే వస్తువుల పట్ల సరైన జాగ్రత్త తీసుకోండి.

5. విద్యార్థుల వసతి గృహ ప్రాంగణాన్ని అందంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉంచాలని గుర్తుంచుకోండి.

మూడో మార్గం - ఇతరులతో మీ ప్రవర్తన

మీరు ఎంతో తెలివిగలవారై ఉండవచ్చు. శీలవంతులై ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, మీరు గనక ఇతరులతో అహ్లాదకరంగా, సక్రమంగా ప్రవర్తించనట్లయితే, మిమ్మల్ని ఎవరూ గౌరవించరు. ప్రేమించరు. ఇతరుల సహాయ సహకారాలు లేనిదే బతకడం సాధ్యం కాదని తెలుసు కాబట్టి, ఎవరితోనూ ఎన్నడూ దురుసుగా ప్రవర్తించకండి. ఈ క్రింది నియమాలను జాగ్రత్తగా చదవండి, అర్థం చేసుకోండి, అన్ని వేళలా వాటిని పాటించండి:

1. ఎవరూ మిమ్మల్ని చూసి అపరిచితుడని అనుకోవడానికి వీలు లేనట్లుగా, ఇతరులతో మీ ప్రవర్తన ఉండాలి.
2. మీ కన్నా పై వాళ్ళ పట్ల, పెద్దవాళ్ళ పట్ల గౌరవం చూపాలి.

3. సేవకులతోనూ, శ్రామికులతోనూ స్నేహంతో మెలగడం చాలా అవసరం.
4. మీకు చేతనైన మేరకు ఇతరులకు సహాయపడడానికి ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండాలి.
5. ఏ పని చేయడాన్నయినా సరే చిన్నతనంగా భావించవద్దు. చివరకు గదిని శుభ్రం చేసుకోవడం, ఊడ్వడం, కడగడం, బరువులు మోయడం లాంటి చిన్న చిన్న పనులు చేయడానికి కూడా ఏ మాత్రం వెనుకడుగు వేయవద్దు. నామోషీ పడకండి.

నాలుగో మార్గం - సరైన మర్యాద

సభ్యత, సంస్కారాలు నిండిన సమాజంలో నివసించే వ్యక్తి తన మాట తీరు, భంగిమ, కదలికలకు సంబంధించిన అలవాట్లలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

1. మాట్లాడుతున్నప్పుడు చేతులు కదపడం చాలా చెడ్డ అలవాటు. అనవసరంగా ఉత్తిపుణ్యానికే గొంతు చించుకొని అరవడం వల్ల వినేవాళ్ళు చాలా

అందోళనకు గురవుతారని గుర్తుంచుకోండి. అలాగే, మాట్లాడుతున్నప్పుడు అర్థం పర్థం లేని మాటలు, ఆడంబరపూర్వకమైన మాటలను వాడడం కూడా చెడ్డ అలవాటే. అంతేకాకుండా, అది ఎంతో అమర్యాదకరమైన ధోరణి కూడా!

2. ఇతరులతో కలసి కూర్చొని ఉన్నప్పుడు కాళ్ళుఊపడం కూడా ఎంతో అమర్యాదపూర్వకమైన అలవాటు.
3. అన్ని వేళలా నిటారుగా కూర్చోవాలి. అలా చేయకపోతే, మీ శరీరానికి మీరే ఎంతో హాని చేసుకున్నట్లు లెక్క. నిటారుగా కాకుండా, కూలబడిన భంగిమలో కూర్చోవడం చూడడానికి బాగుండదు. అంతేకాక, అనారోగ్యకరం కూడా!
4. విద్యార్థులు విలాసవంతమైన దుస్తులు ధరించడం తీవ్ర అభ్యంతరకరమైన విషయం.

అన్ని విధాలా మీరు చక్కగా, పొందికగా ఉండాలన్నది అన్నిటి కన్నా ముఖ్యమైన విషయం.

అయిదో మార్గం – ఉన్నతమైన ఆశలు, అభిలాషలు

ఎంతసేపటికీ హాయిగా తిని, సుఖంగా పడుకోవాలనే తప్ప, ఉన్నతమైన ఆశలేవీ లేనట్లయితే, ఆ మనిషికీ, జంతువులకూ మధ్య తేడా ఏమిటి? కేవలం పరీక్షలో కృతార్థులు కావడం, ఆ తరువాత ఏదో ఒక ఉద్యోగం సంపాదించడం – అదే జీవిత పరమార్థం అనుకొనేవాళ్ళు తమ మెరుగుదలకు శ్రమించేందుకు ఎన్నడూ సిద్ధపడరు. మీరు మీ మనస్సంతా ఉత్సాహంతో పొంగి పొర్లుతుండేందుకు ఈ క్రింది ప్రతిజ్ఞలను సదా జ్ఞాపకం పెట్టుకోండి:

1. "ఏ రంగంలోనూ నేను ఇతరుల కన్నా వెనుకబడకూడదు. చదువులోనైనా, ఆటల్లోనైనా, పనిలోనైనా, సామాజిక కార్యకలాపాల్లో అయినా నేనెప్పుడూ ముందు వరుసలో ఉండాలి."
2. "ఏ విషయాన్ని అయినా నేను క్షుణ్ణంగా తెలుసుకొని ఉండాలి. మంచి ఏదో, చెడు ఏదో స్పష్టంగా వేరు

చేయగలిగి ఉండాలి. ఏదైనా అంశంపై నేను అనుకూలంగా కానీ, వ్యతిరేకంగా కానీ అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేశానంటే, వాటిని ఎవరూ విస్మరించడానికి వీలు లేకుండా ఉండాలి."

3. "నేను సక్రమమైన మార్గాల ద్వారా డబ్బు సంపాదించాలి. దానధర్మాలు అనగానే అందరూ నన్ను గుర్తు చేసుకొనేలా ఉండాలి."
4. "నేను ఎంతో ఆరోగ్యంగా, పటిష్ఠంగా ఉండాలి. అక్రమమైన పనులు ఏవీ నేను చేయకూడదు. నా ఎదుట అక్రమాలు చేయడానికి ఎవరికీ ధైర్యం చాలకూడదు."
5. "నేను ఎల్లవేళలా సత్యాన్నే పలకాలి. నా మాటంటే ప్రతి ఒక్కరికీ నమ్మకం ఉండేలా నడుచుకోవాలి. ఎవరికీ అనుమానం రేకెత్తే అవకాశం ఇవ్వకూడదు."

మూడో సూచనలు: నైపుణ్యాలు / నిర్వాహక సామర్థ్యాలు

జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవడానికి మీ మీద ఉన్న బృహత్తర బాధ్యత ఏమిటో ఈ పాటికి మీరు గ్రహించి ఉంటారు. జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా వికసింపజేసుకోవాలన్నా, జీవితంలోని సమస్యలన్నిటినీ సులభంగా పరిష్కరించు కోవాలన్నా మూడు అంశాలు అవసరం. మొదటిది ఏమిటంటే - సముద్రమంత లోతైనదీ, నీలాకాశమంత విశాలమైనదీ అయిన కరుణరస పూరితమైన పెద్ద మనస్సు ఉండాలి.రెండోది– సుఖదుఃఖాలు, మంచి చెడులతో సహా ప్రపంచంలోని సమస్యలన్నిటినీ పరిష్కరించగల నిశితమైన తెలివితేటలు ఉండాలి. ఆ తెలివితేటలు ఈ ప్రపంచాన్ని మానవ అనుభవానికి అతీతంగా మార్చివేసి, ఆ భగవంతుడి పాదపద్మాలను స్పృశించడానికి తగినవి అయ్యుండాలి. మూడోది - హృదయంలోని కోరికలనూ, మేధాపరంగా

తీసుకున్న నిర్ణయాలనూ వాస్తవంలోకి తీసుకురావాలంటే, పిడుగు లాంటి బలమైన నైపుణ్యం ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరం. ఈ ప్రపంచంలోని కీడులన్నిటినీ బలవంతాన అణచి వేయగల శక్తి దానికి ఉంటుంది.

ఈ మూడు సామర్థ్యాలనూ మీరు తప్పనిసరిగా సంపాదించుకోవాలి. అసలు సిసలైన మానవుడిగా అవతరించాలి. ఈ ప్రపంచాన్ని ఎదుర్కోవాలి. ఈ ప్రపంచంలో నెలకొన్న ఇంతటి దైన్యాన్ని చూసిన తరువాత కూడా మీరు ఉదాసీనంగా జీవితం గడపడం సరైన పద్ధతి కాదు. మంచి రోజులు వస్తాయన్న ఒకే ఒక్క ఆశతో ప్రజలు ఎంతటి కష్టనష్టాలనూ, బాధలనూ భరిస్తున్నారో కదా! వారు ఆశిస్తున్న మెరుగైన భవిష్యత్తుకు మీరే ప్రతినిధులు. బహుశా, ఈ మూడు సామర్థ్యాలనూ సంతరించుకోవడం ఎంతో కష్టమని మీరు భావిస్తున్నారేమో! కానీ, ఒక్క మాట! అసలు ఈ ప్రపంచంలో కష్టపడకుండా సంపాదించిన దానిలో విలువ ఏముంది చెప్పండి! సరైన మార్గాలను

అనుసరించగల ధైర్యసాహసాలు, అకుంఠిత దీక్ష ఉంటే చాలు – ఈ ప్రపంచంలో ఎంతో కష్టమైన కార్యాలను కూడా సులభంగా సాధించవచ్చు. అది తథ్యం! ఒకవేళ ఈ మూడు సామర్థ్యాలనూ మీరు సంపాదించడం అసాధ్యమే గనక అయితే, ఈ అసంబద్ధమైన ఆదర్శం వైపు మిమ్మల్ని నెట్టి, జీవితాన్ని వృథా చేసుకోవాల్సిందిగా కోరతామా? ఈ సంగతి మీరు కొద్దిగా ఆలోచిస్తే చాలు. ఈ సూచనలను పాటించడం ద్వారా, పైన చెప్పిన ఆదర్శాలకు తగ్గట్లుగా జీవితం కచ్చితంగా రూపుదిద్దుకుంటుందని మీకు అర్థమవుతుంది.

తుది సూచనలు

ఇక మీరు ఇక్కడ ఎన్నో రోజులు గడపాల్సి ఉంటుంది. మీ జీవితానికి పునాది వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ప్రస్తుతానికి ఈ ప్రదేశమే మీ అసలు సిసలు ఇల్లు. ఇప్పటి నుంచి మీ విజయాన్ని అయినా, వైఫల్యాన్ని అయినా ఈ ఆశ్రమపు మంచి, చెడులుగా లెక్కిస్తారు.

మీ జీవిత లక్ష్యం గురించి, అనుసరించాల్సిన మార్గాల గురించి, దాన్ని అందుకోవడానికి అవసరమైన నైపుణ్యాల గురించి ఇక్కడ మీరెన్నో విషయాలు విన్నారు. ఈ నియమాల్లో కొన్నింటిని పాటించడాన్ని మీరు ఇప్పటికే ఉత్సాహంగా అలవాటు చేసుకుంటున్నారని భావిస్తున్నాను.

మీరు గనక ఇదే పద్ధతిలో కొనసాగితే, మీకు మొట్టమొదట ఒక ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఎప్పుడూ సంతృప్తిగా, సంతోషంగా ఉన్న భావన మీకు కలుగుతుంది. ఇక, రెండో ఫలితం ఏమిటంటే – మీరు ఏ పని చేస్తున్నా, దాని మీద మనస్సు ఏకాగ్రమవుతుంది. దాంతో, మీరు చేపట్టిన ప్రతి పనీ విజయవంతమవుతుంది. మూడో ఫలితం ఏమిటంటే – మిమ్మల్ని మీరు మెరుగుపరుచుకోవాలనే తృష్ణ పెరగడం మొదలవుతుంది. చేసే ప్రయత్నాల విషయంలో ఏమైనా అనిష్ట భావన కానీ, కష్టపడుతున్నామనే అభిప్రాయం కానీ మీలో ఉన్నా, అవన్నీ మాయమైపోతాయి. నాలుగో ఫలితం ఏమిటంటే – మీ

మనస్సు ద్రోహరహితంగా మారిపోతుంది. మీలోని ద్వేషం, ఈర్ష్య, అసూయలు పటాపంచలైపోతాయి. ప్రతి ఒక్కరినీ మీ సొంత వ్యక్తులుగా భావించడం మొదలుపెడతారు. అలాగే, మీ మీద ప్రేమ చూపనివారంటూ ఎవరూ ఉండరు. క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవితాన్ని గడపడం వల్ల మీరు క్రమంగా ఈ చెరగని ఫలితాలను పొందుతారు. ఆశీస్సులను అందుకుంటారు. మరింత ఉన్నత స్థాయికి ఎదగడానికి స్ఫూర్తి పొందుతారు.

మీరు ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించినప్పుడు మీ బంధువులు, దేశవాసులు ఎంతటి ఆనందాన్ని పొందుతారో ఒక్కసారి ఊహించి చూడండి. జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగిన తరువాత సమాజం ముంగిట నిలవడానికి, మీరు ఎంతటి ఆనందం అనుభవిస్తారో ప్రత్యేకించి వివరించాల్సిన పని లేదు. ఈ నవీన యుగ ఆరంభంలో భగవాన్ శ్రీరామకృష్ణులు మానవ జాతికి మహోన్నత ఆదర్శాలను నెలకొల్పారు. జీవితంలో వాటిని సాధ్యం చేసుకొనేందుకు

మీరు గనక ప్రయత్నించగలిగితే, శ్రీరామకృష్ణుల ఆశీస్సులు కూడా మీకు లభిస్తాయి.

గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం

మనిషి జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా వికసింపజేయడమే విద్య లక్ష్యం. సమస్త సద్గుణాలూ మూర్తీభవించిన రూపమే - సంస్కారం. జీవితంలోని తీపికంతటికీ అది వ్యక్తీకరణ.



రెండో భాగం

'మీ హృదయాంతరాళాల్లో ఆ అఖండ సాక్షి వెలుగొందుతున్నాడు. ఆ భగవానుడు వేరెవరో కాదు, శ్రీరామకృష్ణ పరమహంసే! మన జాతి సౌభాగ్యం కోసం, మన దేశ సంక్షేమం కోసం, మానవ జాతి మేలు కోసం ఆయన మీ హృదయాన్ని వికసింపజేయు గాక! మీరు బుద్ధిపూర్వకంగా ప్రయత్నించినా, ప్రయత్నించకపోయినా, తప్పక రావాల్సిన ఆ అద్భుతమైన పరివర్తనకు పాత్రులుగా చేయుగాక! మీరు స్థిరచిత్తంతో పనిచేసేలా అనుగ్రహించు గాక!...

'లెండి! మేల్కొనండి! మీ దేశం ఈ మహాయజ్ఞాన్ని కోరుతోంది. యువకులే దాన్ని నిర్వహించాల్సి ఉంది. ...ఈ కలకత్తా నగరంలో వందలకొద్దీ, వేలకొద్దీ అలాంటి యువకులు ఉన్నారు. మీరు చెబుతున్నట్లుగా ఇప్పుడు నేను ఏదైనా సాధించి ఉన్నప్పటికీ, ఒకప్పుడు నేను కూడా ఈ

కలకత్తా నగర వీధుల్లో ఆటలాడుతూ, ఎందుకూ కొరగాని కుర్రవాడినని అనిపించుకొన్నవాడినే అని జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి. నేనే ఇంత పని చేయగలిగితే, ఇక మీరు ఇంకా ఎంత ఎక్కువ పని చేయగలుగుతారో! లెండి! మేల్కొనండి! ప్రపంచం మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తోంది. ...

'మీరు నిరుపేదలనీ, మీకు స్నేహితులెవరూ లేరనీ అనుకోకండి! ఓహో! ధనం ఎన్నడైనా మనిషిని సృష్టించగా, తీర్చిదిద్దగా ఎన్నడైనా చూసినవారు ఉన్నారా? మానవుడే ఎప్పుడూ ధనాన్ని సృష్టిస్తూ ఉంటాడు. ఈ ప్రపంచమంతా సత్త్వసంపన్నుడైన మానవుని చేత, ఆతని ఉత్సాహశక్తి మూలంగా, విశ్వాసబలంతో నిర్మాణమవుతోంది. ...

'ఈ రకమైన శ్రద్ధే మనకు కావాలి! దురదృష్టవశాత్తూ భారతదేశంలో ఈ శ్రద్ధ దాదాపు అదృశ్యమైపోయింది. ఆ కారణం వల్లే మనం ఈ ప్రస్తుత దుఃస్థితికి వచ్చాం. ఒక్కో మనిషిలో ఒక్కో స్థాయిలో ఉంటుందీ శ్రద్ధ. కేవలం దాని వల్లే ఒక్కొక్కరూ ఒక్కో రకంగా ఉంటారు. ఒక వ్యక్తి

గొప్పవాడిగా, మరో వ్యక్తి బలహీనుడిగా, అధముడిగా తయారయ్యేది ఈ శ్రద్ధ వల్లే! ... ఈ శ్రద్ధ మీలో ప్రవేశించాలి. ...

'గాంభీర్యాన్ని గంగపాలు చేసి, ప్రతిదాన్నీ వేళాకోళం చేసే బుద్ధి మన జాతి రక్తంలోకి చొచ్చుకుపోతోంది. ఈ ఘోరమైన జాడ్యాన్ని వదిలించుకోండి. ఈ రోగం నుంచి బయటపడండి. సాహసం పూనండి. శ్రద్ధ వహించండి. ఇక, మిగిలినవన్నీ మీకు లభించి తీరుతాయి. ...

'భయపడకండి! మానవ జాతి చరిత్ర అంతటా మహాశక్తి అనేది ప్రజల నుండే ప్రభవిస్తూ వచ్చింది. అలాంటి ప్రజాశ్రేణుల నుండే ప్రపంచంలోని మహా మనీషులంతా ఉద్భవించారు. చరిత్ర పునరావృతం అవుతుంది. మీరు దేనికీ భయపడవద్దు. మీరు అద్భుతమైన కార్యాలను చేయగలరు. ...లోకంలోని దుఃఖానికి అంతటికీ ముఖ్య కారణం ఈ భయమే! మూఢవిశ్వాసాలు అన్నింటి లోకీ అతి పెద్దది భయమే. మన దుఃఖాలన్నిటికీ భయమే

హేతువు. నిర్భయత్వం ఒక్క క్షణంలో స్వర్గాన్ని సైతం సాధించి పెడుతుంది. కాబట్టి, "ఉత్తిష్ఠత! జాగ్రత! ప్రాప్యవరాన్ నిబోధత! - లేవండి! మేల్కొనండి! గమ్యస్థానం చేరేవరకూ ఆగకండి!!"

- స్వామి వివేకానంద *(తెలుగులో శ్రీవివేకానంద సాహిత్య సర్వస్వం - 'లేవండి, మేల్కొనండి!', 6.208, 211 - 13 నుండి)*

ఉపాధ్యాయులకు... సంరక్షకులకు...

'అనుకూలం కాని నేలలో మీరొక మొక్కను నాటి, పెంచలేరు. పసివాడు తనంతట తానే నేర్చుకుంటాడు. కానీ, తన దారిన తాను ముందంజ వేయడానికి మీరు అతడికి సహాయపడవచ్చు. అతనిలో సానుకూల స్వభావం పెంపొందించాలి. ప్రతికూల స్వభావాన్ని తొలగించాలి. ఆ బాలకుడి కర్తవ్య మార్గంలోని అవరోధాలను మీరు తప్పించాలి. కానీ, జ్ఞానం అతని స్వకీయ ప్రకృతిని

అనుసరించి అబ్బుతుంది. ...అంతకు మించి మీరు చేయగలిగింది ఏమీ లేదు. తరువాత స్వతఃసిద్ధమైన శక్తి తనంతట తాను వ్యక్తమవుతుంది.'

- స్వామి వివేకానంద *(తెలుగులో శ్రీవివేకానంద సాహిత్య సర్వస్వం - 'లేవండి, మేల్కొనండి!', 1.228 - 29 నుండి)*

విద్యార్థులకు...

'మతాన్ని అర్థం చేసుకోవడం ఒక్కటే మార్గం. మనలోని ప్రతి ఒక్కరం ఆ సాక్షాత్కారాన్ని పొందవలసిందే! మరి, ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న ధర్మగ్రంథాలు, శాస్త్రాలు, వేదాల వల్ల ప్రయోజనం ఏమిటి? ...ఈ గ్రంథాలన్నీ పూర్వం ఉన్న మహాపురుషుల అనుభవాలు. మనకు మార్గదర్శనం చేసే పటాలు మాత్రమే! ఇవి మనకు ప్రేరణ నిస్తాయి. అంతకన్నా గొప్ప అనుభవాలను కాకపోయినా, కనీసం ఆ

అనుభవాలనైనా పొందేందుకు మనల్ని కార్యోన్ముఖుల్ని చేస్తాయి."

– స్వామి వివేకానంద (తెలుగులో శ్రీవివేకానంద సాహిత్య సర్వస్వం – 'లేవండి, మేల్కొనండి!', 2.156 నుండి)



ప్రకరణం - 1

విద్యార్థులారా!

మీ విశ్వవిద్యాలయ అధ్యయనాలు ఏదో ఒక రోజున పూర్తి అయిపోతాయి. ఆ తరువాత మీరు బాధ్యతతో కూడిన వివిధ రకాల పనుల భారాన్ని మోయాల్సి ఉంటుంది. విదేశీయుల చేతిలో మీరు ఇక ఏ మాత్రం కీలుబొమ్మలు కారు. మీరిప్పుడు స్వతంత్ర భారతదేశంలోని స్వేచ్ఛా పౌరులు. ఇప్పుడిక మీరు దృష్టి పెట్టాల్సిన అంశాలు కొన్ని ఉన్నాయి: 1. మీ సొంత సంక్షేమం, 2. మీ దేశ సంక్షేమం, 3. మొత్తం మానవ సమాజ సంక్షేమం. అందుకే, ఈ నవీన యుగంలోని సరికొత్త జీవితానికి సరిపడే విద్య మీకిప్పుడు ఎంతో అవసరం.

విద్య అంటే ఏమిటి?

దేనిని సంపాదించడం ద్వారా జీవితమంతా ఆనందంతో నిండిపోతుందో అదే – విద్య. మరో మాటలో

చెప్పాలంటే - బాల్యంలోని సంతోషం, యౌవనంలో సంతోష రహితంగా మారిపోకూడదు. యౌవనంలోని ఆనందం వయోజనుడు అయ్యాక బాధను కలిగించకూడదు. అలాగే, వయోజనుడిగా కలిగిన సంతోషం వృద్ధాప్యంలో విచారం కలిగించకూడదు. అదే అసలైన విద్య. వ్యక్తుల ఆనందంతో సమాజం మొత్తం సంతోషంగా మారేదే - అసలు సిసలు చదువు. అలాగే, ఒక సంఘంలోని సంతోషం, ఇతర సంఘాల ఆనందంలోకి చొరబడదు. విద్య అంటే - బాధలను తొలగించాలి. ఆనందాన్ని పెంచాలి. ఆ సంతోషాన్ని నిత్యం నిలిచేలా చేయాలి. 'విద్య అనేది మనిషి అంతరాంతరాళాల్లో ఇప్పటికే ఉన్న పరిపూర్ణతకు స్పష్టమైన వ్యక్తీకృత రూపం!' అని స్వామి వివేకానంద అన్నారు.

ఏది విద్య కాదు?

జీవనోపాధి సంపాదించుకోవడానికి ఉపయోగపడే వృత్తిపరమైన శిక్షణ అనేది చదువులో పెద్దగా ప్రాధాన్యం

లేని, ఓ చిన్న భాగం మాత్రమే! మనస్సు వృద్ధి చెందాలంటే, సామాన్య శాస్త్రం, తత్త్వశాస్త్రం, మతం, చరిత్ర, సంగీతం, లలిత కళలు, హస్తకళల లాంటి అంశాల్లో విజ్ఞానం తప్పనిసరి. అయితే, విద్య ప్రధాన ఉద్దేశం వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దడం! మరోమాటలో చెప్పాలంటే, అసలు సిసలు మానవత్వానికి స్పష్టమైన వ్యక్తీకరణ. మనిషిగా ఎదగనట్లయితే, వ్యక్తిత్వం గొప్పది కానట్లయితే - ఏం చదువుకున్నా ఏం లాభం! వాళ్ళు చదివిన చదువంతా వృథాయే! వ్యక్తిత్వమే లేనప్పుడు ఆ వ్యక్తి ఎంత చదువుకున్నవాడైనా సరే, అతనికి కానీ, సమాజానికి కానీ ప్రయోజనం ఉండదు.

గడచిన కొన్ని శతాబ్దాలుగా, మానవుడి అవగాహన సామర్థ్యం ఎంతో అభివృద్ధి చెందింది. కానీ, మానవులు తమకు మేలు చేసేది ఏమిటన్నది ఇవాళ్టికీ గ్రహించలేకపోతున్నారు. అందుకే, ఆధునిక విద్యలో సుశిక్షితులైన వ్యక్తులు సైతం స్వార్థం, దూరదృష్టి

లేకపోవడం, ద్వేషం తదితర దుర్లక్షణాల వల్ల స్వీయ వినాశనాన్ని తరచూ కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. నియంత్రణ లేని జాతీయవాదం వల్ల విదేశాల పట్ల పగ పెరుగుతుంది. స్వదేశం పట్ల ముందూ వెనుకా చూసుకోని విచక్షణ రహితమైన ప్రేమ వల్ల ఇతర వ్యక్తుల సంపదను కొల్లగొట్టాలనే ఆలోచన కలుగుతుంది. అలాగే, సొంత మతం పట్ల పై పై ప్రేమ కారణంగా ఇతర మతాల పట్ల అగౌరవం ఏర్పడుతుంది. ఉన్నత విద్యావంతులమనీ, నాగరకులమనీ చెప్పుకొనేవారు సైతం ఈ మామూలు సత్యాలను అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నారు.

నిజానికి, నాగరకత విలసిల్లిన సమాజాల్లో పసి హృదయాలకు బోధించడానికి అనేక వ్యవస్థలను వినియోగించడం ప్రాచీన కాలం నుంచి ఉంది. భారతదేశంలో విద్యా వ్యవస్థను బ్రహ్మచర్య ఆశ్రమం అని పిలిచేవారు. విద్యార్థులను బ్రహ్మచారులు అని సంబోధించేవారు. ఆధునిక కాలపు సైనిక శిక్షణ లాగా

ఆనాటి బ్రహ్మచర్య ఆశ్రమ విద్య కూడా ఎంతో క్రమశిక్షణతో కూడుకొని ఉండేది. ఫలితంగా, విద్యావంతులు ఉత్తమ వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకొనేవారు. సమాజం సైతం వారి నిర్ణయాలను ఎంతో గౌరవంతో అంగీకరించేది. అనాగరకమో, పాక్షిక నాగరకమో అయినప్పటికీ బలసంపన్నమైన దేశాలు కొన్ని మన భారతదేశంపై నియంతృత్వం సాగించాయి. ఎన్నో ఏళ్ళ అణచివేత తరువాత కూడా భారతదేశం ఇవాళ్టికీ సంపూర్ణమైన జీవశక్తితో సజీవంగా ఉందంటే, అది ఆ విద్య ఫలితమే! ఇప్పుడిక అసలైన విద్య సహాయంతో భారతదేశానికి ఆ మునుపటి ప్రతిష్ఠను సంతరించి పెట్టాల్సిన బాధ్యత మీదే!

ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి పురోగమనానికీ సంపూర్ణమైన అవకాశం అందించే సమాజం నూటికి నూరుపాళ్ళూ అభ్యుదయ సమాజమే! సమాజంలోని ఒక వర్గాన్ని అణచివేసి, మరో వర్గాన్ని ముందుకు తీసుకుపోవడం

ఇప్పుడిక ఎంత మాత్రమూ సాధ్యం కాదు. ఇక, ప్రతి ఒక్కరికీ సమానమైన అవకాశాలు కల్పించాల్సిందే!

విద్యార్థులారా! మిమ్మల్ని మీరు మెరుగుపరుచుకోవడాన్ని మర్చిపోకండి. దాని మీద దృష్టి పెట్టండి. అలాగే, భారతదేశంలోని ప్రజలందరినీ సమానంగా పైకి తీసుకువచ్చేందుకు శ్రమించండి. ఈ మహోన్నతమైన ప్రతిన పూనడం ద్వారా మీ జీవితాలు ఫలవంతమవుతాయి. శుభం కలుగుతుంది.

మానవుడు మినహా మిగతా సమస్త జీవరాశీ తమ మనస్సు, శరీరం చేసే ప్రచోదనాలను అనుసరిస్తుంది. అయితే, మానవుడు మాత్రం చదువుకున్న చదువు కారణంగా శరీరాన్నీ, మనస్సునూ నియంత్రించ గలుగుతున్నాడు. స్వతంత్రంగా చరించ గలుగుతున్నాడు. భారతదేశంలో ఆ రకమైన విద్యా విధానం గతంలో అమలులో ఉండేది. కానీ, ఇతర దేశాలకు దీర్ఘకాలం పాటు దాస్యం చేయడం వల్ల మనం మన భారతీయ సంస్కృతిని

దాదాపు పూర్తిగా పోగొట్టుకున్నాం. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత ఇప్పుడీ స్వేచ్ఛా భారతంలో పరిస్థితులు మారాయి. 'చదవడం, వ్రాయడం నేర్చుకున్నవాళ్ళు కార్లలోనూ, గుఱ్ఱాల మీదా తిరుగుతారు (మరోమాటలో చెప్పాలంటే, సౌకర్యవంతమైన జీవితం గడుపుతారు)' లాంటి ఒకప్పటి మాటలను స్వతంత్ర భారతావని అనుసరిస్తే సరిపోదు. ప్రస్తుత కాలంలో, మానవ జీవితంలోని అన్ని పార్శ్వాలలో పురోభివృద్ధి సాధించనిదే మనుగడ సాధ్యం కాదు. ఈ పరిస్థితుల్లో - మానవుడి ఆలోచన, నటనలకు సంబంధించిన శక్తియుక్తులను ప్రకటితం చేయడానికి తగిన మార్గాలను చర్చించాలి. అందుకోసం ముందుగా మనిషి సిసలైన స్వభావాన్ని అవగాహన చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. కాబట్టి, ఈ అంశాన్ని మనం ఇప్పుడు సంక్షిప్తంగా చర్చిద్దాం.



ప్రకరణం - 2

మనిషి కాళ్ళు, చేతులు అనేవి ఓ మేజా బల్లకో, కుర్చీకో ఉండే నాలుగు కాళ్ళ లాంటివి. జంతువులకు నాలుగు పాదాలుంటాయి. కానీ, మనిషి మాత్రం రెండే రెండు కాళ్ళతో నడక సాధించాడు. ముందు కాళ్ళుగా పని చేసిన రెండూ చివరకు చేతులుగా పరిణమించడం వెనుక ఎంతటి శ్రమ, కృషి ఉన్నాయో కదా! అలాగే, పక్షులేమో తమ రెండు 'చేతుల'నూ ఆసరాగా చేసుకొని, నీలాకాశంలో విమానం లాగా హాయిగా ఎగురుతున్నాయి. అది సాధ్యం కావడం వెనుక కూడా ఎంతటి ప్రయత్నం ఉందో తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్యపోతాం.

కాళ్ళు, చేతులు కాకుండా మిగిలిన శరీరం మొత్తాన్నీ దాదాపు ప్రతి జంతువులోనూ రెండు భాగాలుగా విభజించారు. ఒకటేమో - శిరస్సు. రెండోదేమో - మొండెం. శిరస్సేమో ఆ శరీర యజమానికి ఇల్లు లాంటిది.

మొండెమేమో ఆయన కర్మాగారం లాంటిది. యజమాని తన ఇంట్లో బుద్ధి అనే ప్రధాన సూపరింటెండెంట్‌తో కలసి జీవిస్తుంటాడు. ఆయన ముఖ్య సహాయకుడైన మనస్సు కూడా బుద్ధితో కలసి అక్కడే వసిస్తూ ఉంటుంది. మనస్సు కేమో పది మంది సేవకులు. ఆ పదిమందీ ఎవరంటే - అయిదు జ్ఞానేంద్రియాలు, అయిదు కర్మేంద్రియాలు.

కర్మాగారానికి ప్రధాన ఇంజనీర్ అయిన ప్రాణం అపారమైన శక్తితో పగలూ రాత్రీ ఆగకుండా పనిలో నిమగ్నమై ఉంటుంది. అటు యజమాని ఇంటి (శిరస్సు) లోనూ, ఇటు కర్మాగారం (మొండెం)లోనూ, అంటే మొత్తం శరీరంలో అన్ని రకాల పనుల మీదా పూర్తి నియంత్రణ దానిదే. ఊపిరితిత్తులను పని చేయించడం ద్వారా శరీరం లోని కలుషిత వాయువును బయటకు పంపేసి, బయట నుంచి స్వచ్ఛమైన గాలిని లోపలకు తెస్తుంది. నోటిలోకి ఆహారం ప్రవేశించగానే, అది వివిధ రకాల రసాయనాలను వినియోగిస్తుంది. నివ్వెరపరిచే నైపుణ్యంతో ఆహారాన్ని

శరీరంలోని వివిధ భాగాలుగా మారుస్తుంది. తల మీది జుట్టు మొదలు కాలి వేళ్ళకుండే గోళ్ళ దాకా ఆ ఆహారాన్ని మార్చివేస్తుంది. ఈ మొత్తం శరీరాన్ని నిర్మించడంలో, కాపాడడంలో, మరమ్మత్తులు చేయడంలో నిరంతరం నిమగ్నమై ఉంటుంది. చక్కటి కొయ్యముక్క దొరికినప్పుడు వడ్రంగి అందమైన సామగ్రిని రూపొందించ గలుగుతాడు. అలాగే, మంచి ఆహారం, పుష్టికరమైన ఆహారం లభిస్తే, ప్రాణశక్తి కూడా దృఢమైన, అందమైన శరీరాన్ని తీర్చిదిద్ద గలుగుతుంది.

శరీరానికి జనరల్ మేనేజర్ అయిన బుద్ధి ఒక నిర్ణీత స్థానంలో కూర్చొని, తన ప్రధాన సహాయకుడైన మనస్సును పలు రకాల విధుల్లో వినియోగిస్తుంటుంది. మనస్సుకు మూడు బాధ్యతలు ఉన్నాయి. తల మీది జుట్టు దగ్గర నుంచి కాలి గోళ్ళ దాకా శరీరమంతటా సంచరిస్తూ, సమాచారాన్ని సేకరించడం దాని మొదటి పని. సేవకులైన పంచ జ్ఞానేంద్రియాల సహాయంతో బాహ్య ప్రపంచాన్ని

పరిశీలించి, సమస్త సమాచారాన్నీ సేకరించడం దాని రెండో పని. ఇక, బుద్ధి ఇచ్చే ఆదేశాలకు అనుగుణంగా అయిదు కర్మేంద్రియాలనూ పనిలో నియోగించడం మూడో పని.

గూఢచారులు గనక తమ ఇరుగు పొరుగు దేశాల స్థితిగతుల గురించి కచ్చితంగా ఆధారపడదగ్గ సమాచారాన్ని అందించనట్లయితే, రాజు తన స్వదేశ సంక్షేమానికి తగిన ఏర్పాట్లు చేయలేడు. సరిగ్గా అదే విధంగా బుద్ధికి సహాయకుడైన మనస్సుకు కూడా లోపలా, బయటా వివిధ రకాల పరిస్థితులను పరిశీలించే అవకాశం కలగాలి. అలా మనస్సు చక్కటి పరిశీలనా శక్తిని అలవరుచుకోవాలి. అలా జరిగినప్పుడే, స్వీయ ఉన్నతికి బుద్ధి ఏర్పాట్లు చేయ గలుగుతుంది. కాబట్టి, మనస్సును పటిష్ఠంగా మార్చుకోవాలి. హుషారుగా ఉంచుకోవాలి. నిశితంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలి. దానివల్ల మనలోని బుద్ధికి మరింత అనుభవం సంపాదించుకొనే వీలు కలుగుతుంది. స్వీయ సంక్షేమానికి బుద్ధి సమాయత్తమవుతుంది.

నిజానికి, మనిషి చేసే పనులన్నిటినీ నిర్వహించేది బుద్ధే అయినప్పటికీ, మనలో సదా క్రియాశీలంగా ఉండేవి మనస్సు, ప్రాణమనే సంగతిని గ్రహించం. అలాగే, బుద్ధి అనేది ఎక్కడ ఉంటుంది, ఏం చేస్తుందన్నదాని గురించి కూడా మన దగ్గర అట్టే సమాచారం ఉండదు. బుద్ధిని స్వచ్ఛంగా ఉంచుకోనిదే, మానవ జీవితంలో పురోగతి సాధించడం అసాధ్యం. బుద్ధి గనక స్వచ్ఛంగా లేకపోతే – జీవితమంటే ఏమిటో, జీవితంలో పురోగతి అంటే ఏమిటో మనం అర్థం చేసుకోలేం. బాహ్య ప్రపంచం గురించి ఇవాళ మనిషికి ఎంతో జ్ఞానం, అవగాహన ఉన్నాయి. శాస్త్ర విజ్ఞానంలో మానవుడు ఎంతో పురోగతి సాధించాడు. అయితే, ఏం లాభం? తమ చదువు, సంస్కారం గురించి ఎంతో గొప్పలు పోయే ఇదే వ్యక్తులు వేర్వేరు వర్గాలుగా చీలి, ముఠాలు కడుతుంటారు. అందుకు ఏ మాత్రం సిగ్గుపడరు. దీనికంతటికీ ఏకైక కారణం – బుద్ధిలో స్వచ్ఛత లేకపోవడమే!

ప్రాచీన భారతదేశంలో, బుద్ధిని స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా ఉంచుకొనేందుకు వివిధ మార్గాలను అవలంబించేవారు. మనం రోజూ పొద్దున్న, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం – మూడుసార్లూ దేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తుండేవాళ్ళం. 'ధియో యో నః ప్రచోదయాత్' (ఆ దేవదేవుడు మా బుద్ధిని వికసింపజేయు గాక!) అని కోరుతుండేవాళ్ళం.

దానిలోని ముఖ్యమైన ఉద్దేశం: ఇక్కడ 'నేను' అనే మాటలో నాలుగు భాగాలున్నాయి. శరీరం, ప్రాణం, మనస్సు, బుద్ధి! శరీరం, ప్రాణం కలసి ఈ భౌతిక, స్థూల శరీరాన్ని నిర్మిస్తున్నాయి. ఇక, మనస్సు, బుద్ధి కలిస్తే సూక్ష్మ శరీరమవుతుంది. ఏ పని చేయాలన్నా ఈ నాలుగు అంశాలూ దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. దాన్ని ఎలా సాధించాలనే విషయం ఇప్పుడు సంక్షిప్తంగా చర్చిద్దాం.



ప్రకరణం - 3

శరీరం

మానవుడికి ఎంతో పరిచయమున్నదీ, ఎంతో ప్రియమైనదీ శరీరం. అలాంటి శరీరం గురించి మానవుడికి తెలిసింది మాత్రం చాలా తక్కువ. జీవితంలో విజయం అనేది మంచి శారీరక ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మన శరీరమనేది ఓ కారుకు ఉండే ఛేసిస్ లాంటింది. అది గనక చక్కటి స్థితిలో లేనట్లయితే, కారును తోలడం చాలా ప్రమాదకరం. కాబట్టి, అన్నిటి కన్నా ముందు మనం మన శరీరాలను దృఢంగా, పటిష్ఠంగా చేసుకోవాలి. పనిలో ప్రావీణ్యం చూపేలా మలుచుకోవాలి. కొంతమందికి శరీరంలో శక్తి ఉంటుంది. కానీ, అది మృదువుగా ఉంటుంది. ఇంకొందరి శరీరంలో శక్తి ఉంటుంది, పైపెచ్చు అది దృఢంగా ఉంటుంది. అయితే, అనుభవం

కొరవడడం వల్ల పనిలో వారు నిపుణులు కారు. కాబట్టి, ఈ క్రింది పద్ధతులను పాటించడం ద్వారా శరీరాన్ని దృఢంగా మార్చుకోవాలి.

శరీరాన్ని బలంగా మార్చుకొనేందుకు పద్ధతులు :

1. శరీరాన్ని బలంగా, ఆరోగ్యంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలంటే ఏం చేయాలన్నది అనుభవజ్ఞుల నుంచి ముమ్మందుగా నేర్చుకోండి. అలాగే, దేని వల్ల శరీరం బలహీనంగా, అనారోగ్యంగా తయారవుతుందో కూడా తెలుసుకోండి.
2. తిన్నది మీకు అరుగుతోందా, లేదా అన్నది ఎప్పుడూ నిశితంగా గమనించండి.
3. మధ్యలో అప్పుడప్పుడూ ఒకటి రెండు సార్లు భోజనం చేయడం మానేయండి. పొట్టకు కాస్తంత విశ్రాంతి నివ్వండి.
4. శారీరకంగా శ్రమించండి.

శరీరాన్ని దృఢంగా మార్చుకొనేందుకు పద్ధతులు :

1. ఆటలు ఆడండి. రోజూ వ్యాయామాలు చేయండి. వ్యాయామాల వల్ల శరీరం బలిష్ఠంగా తయారవుతుంది. ఆటల వల్ల శరీర కదలికలపై మంచి పట్టు వస్తుంది.
2. శారీరకంగా విపరీతంగా శ్రమ కలిగే పని ఏదైనా చేయండి.

సమర్థంగా పనిచేసేలా శరీరాన్ని మార్చుకొనేందుకు పద్ధతులు :

1. రోజూ ఓ నిర్దిష్టమైన పని తీరును అనుసరించేలా గట్టిగా ప్రతిన బూనండి.
2. మంచి పనులు చేసేందుకు వచ్చిన అవకాశాన్ని ఎన్నడూ వదులుకోకండి.
3. వ్యక్తిగతమైన మీ పనులు చేయడానికి వీలైనంత వరకు సేవకులపై ఎన్నడూ ఆధారపడకండి.
4. అన్ని రకాల పనులూ నేర్చుకొనేందుకు ప్రయత్నించండి.

5. ఎలాంటి పనినైనా సరే చక్కబెట్టేందుకు వెనుకాడకుండా, సిద్ధంగా ఉండాలి. "దూసిన కత్తి"లా సదా సంసిద్ధమై ఉండాలి.

ప్రాణం

శరీరానికీ, బుద్ధికీ సంబంధించిన విధులన్నిటినీ నిర్వహించడానికి మనుషులు ఉపయోగించే శక్తినే "ప్రాణం" అని అంటారు. శరీరమంతటా రక్తప్రసరణ, ఆహారం జీర్ణం కావడం, శరీరాన్ని పెంచి పోషించడం, ఆలోచించడం – ఈ కార్యకలాపాలన్నిటినీ ప్రాణశక్తి సహాయంతోనే చేస్తాం. ప్రాణశక్తిని నియంత్రించడం ఎలాగో వైదిక సమాజంలోని పిల్లలకు చిన్న వయస్సు నుంచే నేర్పేవారు. కానీ, ఇవాళ్టి రోజుల్లో మతం గురించి నెలకొన్న భయంకరమైన తప్పుడు అభిప్రాయాల ఫలితంగా, జనం ప్రాణాయామాన్ని కూడా వదిలేశారు. ప్రాణాయామం చేయడం కేవలం ఆధ్యాత్మిక అన్వేషకులు చేసే పని అని భావించారు. కానీ, ప్రాణశక్తిని ఎలా నియంత్రించాలో తెలుసుకోవడం ప్రతి ఒక్కరికీ

అవసరం. దిక్కు తోచకుండా అసహనంగా ఉన్న మనస్సును ప్రశాంతంగా మార్చడానికి అత్యుత్తమ మార్గాలలో ప్రాణశక్తిని వినియోగించడం ఒకటి. మనస్సుకు ఎంతో ప్రేరణ నిస్తుంది – ప్రాణశక్తి. అందుకే, ప్రాణశక్తిని తనకు కావాల్సినట్లు వినియోగించడం తెలిసిన వ్యక్తి, జీవితంలోని ప్రతి పనిలోనూ సానుకూల ఫలితాలు పొందుతుంటాడు.

ఆ అంశం గురించి బాగా లోతుగా తెలిసిన ఎవరైనా వ్యక్తి సాయం తీసుకొని, స్వామి వివేకానందుల రాజ యోగం పుస్తకం చదివితే చాలు. ప్రాణశక్తిని గురించి ఎంతో సమాచారం లభిస్తుంది.

ప్రాణశక్తిని నియంత్రించడం గురించి కొన్ని అంశాలను గుర్తుపెట్టుకోవాలి:

1. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడం ద్వారా ప్రాణశక్తి ఏ రకంగా బలం రూపంలో బహిర్గతమవుతుందో క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకొనేందుకు ప్రయత్నించండి.

2. తల నుంచి కాళ్ళ దాకా శరీరమంతటా ప్రాణశక్తి ఏ రకంగా నిరంతరాయంగా పని చేస్తుంటుందో గ్రహించండి.
3. ఓ క్రమపద్ధతిలో శ్వాస పీల్చడాన్ని అలవాటుచేసుకోండి. ఏ పని ప్రారంభించే ముందైనా సరే, రెండు మూడు నిమిషాల పాటు ఓ క్రమపద్ధతిలో శ్వాస పీల్చుకుంటే చాలు – చదువులో కావచ్చు, లేదంటే ఏదైనా ఓ నిర్ణీత అంశానికి సంబంధించిన ఆలోచనలో కావచ్చు. మీ మనస్సు సులభంగా ఏకాగ్రతను సాధిస్తుంది.
4. మనస్సు, శరీరం ఆందోళనకు గురైనప్పుడు ప్రాణశక్తి ఉత్తిపుణ్యానికి వృథా అయిపోతుంది. కాబట్టి, అన్ని సందర్భాల్లోనూ ప్రశాంత చిత్తంతో, హాయిగా ఉండడం సాధన చెయ్యండి.

మనస్సు

మానవుడి మనస్సులో అనంతమైన శక్తి ఉంది. ఆ శక్తిని సంఘటితం చేసి, ఒకే అంశంపై కేంద్రీకరిస్తే చాలు

– వారి మేధావితనం ప్రపంచమంతటా ప్రసిద్ధమవుతుంది. ఎవరైనా ఈ శక్తిని ఏకాగ్రం చేయలేకపోతే, అది వ్యర్థమవుతుంది. జీవిత సమరంలో విజేతగా నిలిచేందుకు, ఒకదాని తరువాత మరొకటిగా అనేక జన్మల్లో సమీకరించిన అనంతమైన శక్తి ఖజానాను అన్వేషించాలి. ఎంతో ఆసక్తితో, తిరుగులేని అకుంఠిత దీక్షతో మీరు మీ మనస్సును నియంత్రణలోకి తీసుకురాగలిగారూ అంటే చాలు. ఇక, మీరు సాధించలేనిదంటూ ఏమీ లేదు.

మనస్సు ఏ మాత్రం విశ్రాంతి లేకుండా, ఎంతో చంచలంగా ఉంటుంది. ఓ పట్టాన లొంగదు. రోజంతా అది అటూ ఇటూ పోతూనే ఉంటుంది. అలవాటైన దిశలో వెళ్ళిపోతున్న మనస్సుకు పగ్గాలు వేసి, అదుపులో పెట్టడం కొంత కష్టమే. అలాగే, మనస్సును గనక మంచి ఆలోచనల్లో పెడితే, సహజంగానే అది ఆ దిశలోనే సాగుతుంది. ఫలితంగా, జీవితం ఎంతో ఉన్నతస్థాయికి చేరుతుంది. మనస్సులో అపారమైన శక్తి ఉందనే విషయం మీరు

గ్రహించాలి. అలాంటి మనస్సును సరైన మార్గంలో నడిపేందుకు ఈ క్రింది నియమాలను పాటించాలి:

1. మనస్సును ఎప్పుడూ ఉదాత్తమైన ఆలోచనల్లోనే నిమగ్నం చేయండి.
2. చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అన్ని పనులనూ ఎంతో శ్రద్ధతో చేయండి. చేస్తున్న పనిని సాక్షాత్తూ భగవదారాధనగా భావించండి. పని చేసే తీరు విమర్శల పాలయ్యేలా చేసుకోవడమంత తెలివితక్కువతనం ఇంకొకటి లేదు. కాబట్టి, చిన్నా పెద్దా అనే వ్యత్యాసం లేకుండా పనులన్నిటినీ ఎంతో శ్రద్ధగా, మిమ్మల్ని విమర్శించేందుకు ఎవరికీ సందు ఇవ్వకుండా చేయండి.
3. "ఛాత్రాణామ్ అధ్యయనమ్ తపః" – "విద్యార్థులకు చదువే తపస్సు". కాబట్టి, చదువులో ఎలాంటి అశ్రద్ధా చేయకండి. లోటుపాట్లు జరగనివ్వకండి.
4. ప్రతి ఒక్కరినీ మీ సొంత బంధువుల లాగా చూడండి.

అన్ని దేశాలనూ మీ మాతృదేశంలా ప్రేమించండి. అన్ని మతాలనూ గౌరవించండి.

5. "మనస్సు నాకు సేవకురాలు. నా మనస్సుకు నేను యజమానిని" అని స్థిరంగా అనుకోండి. ఈ జ్ఞానాన్ని దృఢంగా నమ్మండి. మనస్సును ఊరకే సులభంగా ఉద్వేగపడనివ్వకండి. అలాగే, భావావేగానికి అధీనమయ్యే దౌర్బల్యానికి కానీ, ఏ రకమైన బలహీనతకు కానీ వ్యక్తీకరణ నివ్వకండి.

6. ఆ భగవంతుడి గురించి, మహోన్నత వ్యక్తుల గురించి మననం చేసుకోండి. వారి సౌందర్యాన్నీ, హుందాతనాన్నీ గుర్తు చేసుకోవడం వల్ల మనస్సు పవిత్రమవుతుంది. స్వచ్ఛమవుతుంది. ఏకాగ్రతను సాధిస్తుంది. పటిష్ఠంగా తయారవుతుంది.

మేధ

అనేక అనుభవాల ద్వారా పెంపొందించుకున్న విచక్షణ శక్తిని 'మేధ' అంటారు. మరింత నిశితమైన మేధను

పెంపొందించుకున్న కొద్దీ, చేసే పనులు మరింత హుందాగా, ప్రయోజనకరంగా తయారవుతాయి. అధ్యయనం కోసం చేసే ఏర్పాట్లన్నీ మేధస్సును వృద్ధి చేసుకోవడానికి ఉద్దేశించినవే! అయితే, మేధస్సును స్వచ్ఛంగా ఉంచుకొనేందుకు తగిన పద్ధతులను పాటించాల్సి ఉంటుంది. అలా కాకుండా, దాన్ని విస్తరించుకోవడం మీదే దృష్టి పెడితే, అది అంతులేని నష్టానికి దారి తీస్తుంది. మానవుడి మేధస్సు అమోఘంగా పెరిగింది. అందులో సందేహం లేదు. కానీ, అలా పెరిగినదంతా స్వచ్ఛమైనదేమీ కాదు. అలాంటి కలుషితమైన మేధస్సుతో ఇటు స్వీయ సంక్షేమానికి కానీ, అటు జాతి సౌభాగ్యానికి కానీ ఎలా కృషి చేయాలన్నది నేర్చుకోలేరు.

మేధస్సును పెంపొందించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. కానీ, అదే సమయంలో ఆ మేధస్సును అంతకంతకూ స్వచ్ఛతరమైనదిగా తీర్చిదిద్దుకోవాల్సిన అవసరం మరింత ఉంది. ఆ ప్రయత్నం అంత సులభమైనదేమీ కాదు. మేధస్సును స్వచ్ఛంగా ఉంచడం కోసం చదువుతో పాటు,

సాధ్యమైన మార్గాలన్నిటినీ అనుసరించాలి. మానవుల చిరకాల సంక్షేమానికి దోహదపడని మేధస్సు అసలు సిసలైన మేధస్సు కానే కాదని గ్రహించండి.

ఆత్మ విజ్ఞానం గురించి భారతీయ చింతనాశీలురు ప్రత్యేక అధ్యయనం చేస్తూ వచ్చారు. వారు ఎప్పటికప్పుడు శాస్త్రీయ విధానాలను అనుసరించి జీవరాశి ఆవిర్భావం, మధ్యంతర దశ, తుది దశల గురించి లోతైన పరిశోధనలు చేశారు. కొన్ని నిర్దిష్టమైన అంశాలను కనుగొన్నారు. మానవ మేధస్సు అత్యవసరమైన కొన్ని కీలక అంశాలను అర్థం చేసుకొని తీరాలన్నది అందులో ఒకటి. మేధస్సు ఆ అంశాలను అర్థం చేసుకోనిదే, ఆత్మ సంక్షేమం విషయంలో మనిషి కర్తవ్యం ఏమిటన్నది నిర్ణయించడం సాధ్యం కాదు.

మనిషి ఆత్మను ఇంద్రియపరంగా సంతోషపెట్టేందుకు విస్తారంగా ఎన్నో ఏర్పాట్లు చేశారు. కానీ, మనిషి ఆత్మ గురించి ఆధునిక నాగరక ప్రపంచానికి ఎలాంటి పరిజ్ఞానమూ లేదు. ఫలితంగా, ప్రపంచంలో ఆందోళన,

విచారాలకు అంతు లేకుండా పోయింది. ఈ తప్పనిసరి అంశాల సారాన్ని చాలా సంక్షిప్తంగా దిగువన ఇస్తున్నాం:

1. రంగు, రుచి, ఇతర అనేక ఇంద్రియ విషయాల కోసం ప్రతి జీవీ ఎప్పటికప్పుడు పదే పదే పాత శరీరాన్ని వదిలిపెట్టి, ఓ కొత్త దేహాన్ని సృష్టించుకుంటుంది.
2. మనిషి గత జీవితాల అనుభవాల ఆధారంగానే తదుపరి జీవితానికి సంబంధించిన దేహం, మనస్సు సృష్టి అవుతాయి. వీటి ద్వారా మనిషి తన గత జన్మ కర్మల ఫలితాలను అనుభవిస్తాడు.
3. జీవుడు మరణించినప్పుడు స్థూలశరీరమే నాశనమవుతుంది. ఆ మనిషిలోని సద్భావాలు, దుర్భావాలు సూక్ష్మ శరీరంలో నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. ఈ పాత వాసనలనే జనం "విధి" అనీ, "అదృష్టం" అనీ అంటారు.
4. జీవుడు ఉద్దేశపూర్వకంగానే కర్మలను ఆచరిస్తాడు. ఆ కర్మల ఫలితాలను అనుభవించడం మినహా అతను చేయగలిగింది ఏమీ లేదు.

5. పని రహస్యమేమిటో తెలుసుకొన్న తరువాత పనిచేసే వ్యక్తి దుష్కర్మల ప్రతికూల ఫలితాలు ఎదురుకాకుండా చూసుకోగలుగుతాడు.

మానసిక, శారీరక కర్మల మంచి, చెడు ఫలితాల గురించి స్పష్టమైన అభిప్రాయం ఉండడం ముఖ్యం. అలాగే, ఆత్మ ప్రయోజనకారకమైన ఆలోచనలనూ, క్రియలనూ అలవరచుకోవడం కూడా అవసరం. మేధస్సును అర్థం చేసుకొనే మన పరిచయానికీ, విద్యకూ లక్ష్యం ఇదే! మనం గనక ఈ క్రింది నియమాలను అనుసరిస్తే, ఈ విషయంలో అవి ఎంతో సహాయపడతాయి.

1. పురోగమించాలంటే, ఓ ఆదర్శవంతమైన జీవితాన్ని నిర్మించుకోవాలన్న ఉత్సాహం అన్నిటికన్నా ముందుగా అవసరం. దీన్ని సంపాదించడం కోసం మహోన్నత వ్యక్తుల జీవితాలలోని ఆదర్శాలపై దృష్టి సారించాలి. అలాగే, ఈ విషయంలో స్వామి వివేకానంద రచనలు ఎంతో ఉపకరిస్తాయి.

2. ఎవరైనా సరే పని చేయనిదే, మేధస్సు శుద్ధి కాదు. కాబట్టి, వీలైనంత వరకు వివిధ రకాల పనులు నేర్చుకోండి. ఇళ్ళను అలంకరించడం, పూల - పండ్ల ఉద్యానాలను పెంచడం, సాహిత్యాన్ని చర్చించడం, బొమ్మలు గీయడం లాంటి వాటిపై ఆసక్తిని పెంపొందించుకోవాలి.
3. "నేను ఎవరిపైనా ఆధారపడకూడదు. అన్ని వ్యవహారాల్లోనూ పూర్తిగా స్వతంత్రంగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి" అని దృఢమైన ప్రతిజ్ఞ చేపట్టాలి.
4. ముందుగా జాగరూకతతో విచక్షణను ఉపయోగించకుండా ఏ వస్తువు వైపూ ఆకర్షితం కాకూడదు. పని, సమూహం, నమ్మకాలు, ఆహారం - ఇలా దేనినైనా సరే, ఎవరినైనా సరే విచక్షణరహితంగా ఇష్టపడడం, లేదంటే ద్వేషించడం ఎంతో కీడు చేస్తుంది.
5. "నేను ఎవరికీ కీడు చేయను. ఎవరైనా నా పట్ల శత్రుత్వభావంతో ఉన్నప్పటికీ, నేను వారికి సహాయపడతాను" అని గట్టిగా తీర్మానించుకోండి.

6. మనిషి మేధస్సును స్వచ్ఛంగా మార్చుకోవడానికి అత్యుత్తమ మార్గమల్లా – దేవుడి అసలైన స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకొని, ఆరాధించడమే!

చివరగా, మేధస్సుకు సంబంధించి అతి ముఖ్యమైన పాఠం మీరు నేర్చుకోవాలి. సర్వం తెలిసిన ఓ మహా మేధస్సు ఈ విశాల విశ్వమంతటినీ నడుపుతోంది. ఆ మహా మేధస్సులో మీ మేధస్సు ఓ చిన్న భాగం మాత్రమే. అపారమైన ఇచ్ఛాశక్తి ద్వారా మీ పరిమిత మేధను, ఆ అనంతమైన మేధస్సుతో చేర్చగలుగుతారు. అప్పుడిక ఆ అపారమైన మేధస్సు కాస్తా ఈ పరిమిత మేధలో అభివ్యక్తమవుతుంది. "భగవంతుడు మన మేధస్సును సరైన మార్గంలో నడిపించు గాక!" అని ప్రతిరోజూ ప్రార్థించాలి.



ముగింపు మాట

శరీరం, ప్రాణం, మనస్సు, మేధస్సుల సమానమైన అభివృద్ధే అసలు సిసలు విద్య. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ఆత్మ వికాసపు అభివ్యక్తీకరణ. చక్కటి ఆరోగ్యం, పూర్తిస్థాయి శక్తి, ఆలోచనాత్మకత, మేధాసంపత్తి ఉండి, ఈ రకమైన విద్యను అందుకొన్నవాళ్ళనే అసలు సిసలు విద్యావంతులుగా, నాగరకులుగా భావించగలుగుతాం. అలాంటి విద్యావంతుడికి ఆనందమంటే ఏమిటో, బాధ అంటే ఏమిటో, అందాన్ని అభినందించడమెలాగో స్పష్టమైన అవగాహన ఉంటుంది. అలాంటి భావనాత్మక శక్తి, జీవితంలోని సూక్ష్మమైన అంశాలను అభినందించే అభిరుచి ఉన్న వ్యక్తులు ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, ఆ సమాజం అంత నాగరకంగా ఉంటుంది. సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదించే ఈ రకమైన శక్తి సామర్థ్యాలను జాగృతం చేసుకోవడంపై విద్యార్థి జీవితం నుంచి శ్రద్ధ పెట్టాలని మీకు

మా అభ్యర్థన. అలా చేయడం వల్ల మరింత ఉన్నత స్థాయికి ఎదగగలుగుతారు.

మీరు మీ సొంత ప్రయత్నాలతో అందాన్ని సృష్టించుకొనే అలవాటు చేసుకోవాలి. లేదంటే, మీరు అందాన్ని అభినందించలేకపోతారు. చుట్టూ అందాన్ని సృష్టించే అలవాటు ఇప్పుడు మన దేశంలో ఎంతో అవసరం. స్వయంగా పని చేయడం ఎలాగో మనకు తెలియకపోతే, నచ్చినా నచ్చకపోయినా అపరిశుభ్ర వాతావరణం, పరిసరాలను సహించాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడిక అందాన్ని అభినందించే శక్తి క్రమంగా అదృశ్యమవుతుంది. ఈ అంశానికి సంబంధించి అనుసరించాల్సిన నియమాలు కొన్ని:

1. భగవద్గీత, ఉపనిషత్తుల నుంచి అందమైన, స్ఫూర్తిదాయకమైన శ్లోకాలను కొన్నింటిని అర్థం చేసుకొని, కంఠతా పట్టండి. వాటిని క్రమం తప్పకుండా పఠించండి.

2. మహాత్ముల అందమైన, ఆస్వాదయోగ్యమైన జీవితాల గురించి క్రమం తప్పకుండా చదవండి, చర్చించండి.
3. సాహిత్యం, సంగీతం, కళలు లాంటి అంశాలపై ఆసక్తిని పెంపొందించుకోండి. మీ శక్తి మేరకు వాటిని సాధన చేయండి.
4. మీ గది, ఇల్లు, విద్యార్థి గృహం, పాఠశాల భవనం, ఉద్యానం లాంటి వాటికి మరింత సొబగులు చేకూర్చేందుకు కృషి చేయండి.
5. ఉత్సవాలు, ధార్మిక కార్యక్రమాల లాంటి వాటికి మీ సొంత సన్నాహాలు చేసుకోండి.
6. అందమైన ప్రదేశాలకు అడపాదడపా ప్రయాణించడం, చారిత్రక ప్రదేశాలనూ, యాత్రా స్థలాలనూ సందర్శించడం వల్ల ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది.

ముగించబోయే ముందు, మీకు మరో మంచి ఆలోచనను వివరించడం అవసరం. జాతిపరమైన నమ్మకాలు, విశ్వాసాలు, జాతులు, భాష, దుస్తులు, ఆచార

వ్యవహారాలకు సంబంధించిన విభేదాలతో ప్రజలు తీవ్రంగా ఘర్షణలు పడుతూ ఉండడం మనకు ప్రపంచమంతటా కనిపిస్తుంటుంది. దురదృష్టవశాత్తూ, ఈ రకమైన ద్వేషపూరితమైన భావాన్నే ప్రజలు మతం అని భావిస్తుంటారు. అందుకే, మతం అన్న మాట చెబితే ఆధునిక మానవులు వణికిపోతూ ఉంటారు. అన్ని జీవరాశుల్లోనూ ఒకే ఆత్మ వసిస్తుంటుందనీ, ఆనందాన్నీ, దుఃఖాన్నీ అనుభవిస్తుంటుందనీ మానవులు గ్రహించరు. కాబట్టి, సమస్త జీవరాశుల హృదయాల్లోనూ వసించే అన్ని ఆత్మల మొత్తం కూడిక అయిన పరమాత్ముడి ఘనతను గుర్తించడానికి నిజాయతీగా ప్రయత్నించాలి. దేహాలు వేరు అయినా, ఆత్మ ఒక్కటే అన్న సిద్ధాంతం ద్వారా చైతన్యవంతులం కావాలి. దేశానికీ, సమాజానికీ, వ్యక్తిగత జీవితాలకూ, ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మొత్తం నాగరకతకు సంబంధించిన నైతిక సూత్రాలన్నిటికీ ఇదే పునాది అని గ్రహించాలి.

చైతన్య రూపంలో సమస్త జీవరాశుల్లోనూ భగవంతుడి శక్తి వసిస్తూ ఉంటుంది. కొన్ని కార్యకలాపాల్లో ఈ శక్తి బయటకు వ్యక్తమవుతుంది. మిగిలినచోట్ల నిద్రాణంగా ఉండిపోతుంది. ఈ చైతన్య శక్తి ఎక్కువైనప్పుడు ఆనందం కలుగుతుంది. తక్కువైనప్పుడు దుఃఖం కలుగుతుంది. మనకు ఆనందం కలగజేసే పనిని 'సద్గుణం' అంటాం. అలాగే, మనకు దుఃఖం కలిగించే పనిని 'దుర్గుణం' అంటాం. కాబట్టి, మీ పని మీకు దుఃఖం కలిగించకుండా ఉండేలా జీవితాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవాలి. అంతేకాదు, జీవితం మిమ్మల్ని ఆనందపథంలో పయనింపజేసేలా చూసుకోవాలి. మీరందరూ మీకు మీరు సంతోషప్రదాతలు కండి! ఇతరులకు కూడా సంతోషకారకులు అవ్వండి! ఇవే నా ఆశీస్సులు.



అనుబంధం

అధ్యయనంలో అలవరచుకోవాల్సిన అలవాట్లు

1. ఏదైనా భాషను అధ్యయనం చేస్తున్నప్పుడు, ఆ భాషకు సంబంధించిన వ్యాకరణం మీద ఎంతో శ్రద్ధ చూపండి.
2. చదువుకోవడంలోని లక్ష్యం జ్ఞానసముపార్జన. అంతేతప్ప, కేవలం పరీక్షలో కృతార్థులం కావడం కాదని ఎప్పుడూ జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి.
3. ఇతరులతో ఆలోచనలను పంచుకోవడానికి భాష ఓ వాహిక. విదేశీయులతో కలవడానికి ఇంగ్లీషు నేర్చుకోండి. అలాగే, ఇతర భారతీయులతో ఆలోచనలు పంచుకోవడానికి హిందీ నేర్చుకోండి.
4. మానవుల అసలైన భాష, భారతీయ సంస్కృతికి పెన్నిధి అయిన సంస్కృతాన్ని నేర్చుకోవడం ఎంతో అవసరం.

చాణక్య నీతిలోని శ్లోకాలను కంఠస్థం చేయండి. ఆచరణాత్మక జీవనం, నైతిక సూత్రాలు, ప్రభుత్వ పాలనా సిద్ధాంతాలు మొదలైన విషయాలను ఆ శ్లోకాలు వివరించారు. అలాగే, అద్భుతమైన ఛందస్సులో లయబద్ధంగా రాసిన కొన్ని సంస్కృత శ్లోకాలను పఠించడం నేర్చుకోండి.

మత అధ్యయనానికి నియమాలు

మహోన్నత బోధకుడైన స్వామి వివేకానంద, మతం గురించి వచించిన రెండు అద్భుతమైన మాటలను ఈ దిగువ ఇస్తున్నాం. వాటిని సదా గుర్తుంచుకోండి:

1. "మతమంటే – మానవత్వం నుంచి దివ్యత్వానికి చేరడమే! మనిషిగా జీవిస్తూ, దివ్యత్వ స్థాయికి మారడం." మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మతమంటే ఓ నిర్దిష్టమైన ఆదర్శాన్ని పెట్టుకొని, దాన్ని సాకారం చేసుకోవడం కోసం పట్టుదలగా ప్రయత్నించడం.

2. "మతమంటే - మనిషిలో అంతర్గతంగా ఉన్న దివ్యత్వాన్ని అభివ్యక్తీకరించడమే!" మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మనిషిలో ఉన్న దివ్య స్వభావాన్ని వెలికి తీయడమే - మతం! కానీ, జనం మాత్రం మత విధానాలనే మొత్తం మతంగా భావిస్తున్నారు. వేర్వేరు శాఖలను సృష్టించుకొని, ఒకరితో మరొకరు కలహిస్తున్నారు. కానీ, అసలైన మతం ఇది కాదు. ఏదైనా ఓ నిర్ణీత సిద్ధాంతాన్ని నమ్మడం మతం కానే కాదు. మతమంటే, మనం అంగీకరించిన నమ్మకాల ఆధారంగా మన జీవితాలను తీర్చిదిద్దడమే.

హరిః ఓమ్! సర్వం శ్రీరామకృష్ణార్పణమస్తు!



మానసిక శక్తుల గురించి స్వామి వివేకానంద

(ఈ ఉట్టంకింపులన్నీ స్వామి వివేకానంద సాహిత్య సర్వస్వం తెలుగు రూపం 'లేవండి, మేల్కొనండి!' నుంచి తీసుకున్నవే)

ఒక భావాన్ని స్వీకరించండి. దాన్నే మీ జీవితంగా మార్చుకోండి. అనుక్షణం దానినే మననం చేయండి. దాని గురించే కలగనండి. దానిలోనే పరవశులై జీవించండి. మీ మెదడు, కండరాలు, నరాలు, శరీరంలోని ప్రతి భాగమూ ఆ భావంతోనే తన్మయం చెందాలి. ఇతర ఆలోచనలనూ, భావాలనూ పక్కనపెట్టేయండి. కార్యసిద్ధికి ఇదే దారి! ....మనం ధన్యులమై, ఇతరులను కూడా ధన్యులను చేయాలంటే, మనం పూనికతో సాధన చేయాలి. మరింత లోతుకు వెళ్ళాలి. (3.52)

ఏకాగ్రత ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, అంత ఎక్కువగా జ్ఞానం లభిస్తుంది. ఎందుకంటే, జ్ఞానార్జనకు ఇదే ఏకైక మార్గం. పాదరక్షలకు రంగు వేసే సామాన్యుడు సైతం ఎంత

ఏకాగ్రంగా పని చేస్తే, అంత చక్కగా పాదరక్షలకు రంగు వేస్తాడు. వంటవాడు సైతంఎంతగా మనస్సును కేంద్రీకరిస్తే, అంత మెరుగ్గా వంట చేయగలడు. ధనార్జనలోనైనా, భగవదారాధనలోనైనా, మరి ఏ ఇతర కార్యంలోనైనా సరే ఏకాగ్రత అధికమయ్యేకొద్దీ, ఆ పనిని మరింత మెరుగ్గా చేయగలం. ప్రకృతి తన ద్వారాలు తెరిచి, కాంతి పుంజాలను వెలువరించాలంటే, పిలవాల్సిన పిలుపు ఇదే! తట్టాల్సిన తలుపు ఇదే! (1.93)

లోకంలో మనకు లభించిన జ్ఞానమంతా మన చిత్త ఏకాగ్రత వల్ల కలిగిన జ్ఞానమే! మరో రకంగా లభించినది కాదు. ప్రయత్నించే పద్ధతిలో ప్రయత్నిస్తే, సాధనా విధానాన్ని గ్రహిస్తే చాలు – లోకం తన రహస్యాలను బయటపెట్టడానికి సిద్ధంగా ఉంది. ఇలాంటి సాధనకు కావాల్సిన శక్తి సామర్థ్యాలు మనకు ఏకాగ్రత వల్ల లభిస్తాయి. మనిషి సంకల్పశక్తికి పరిమితి లేదు. మనస్సు ఎంతగా ఏకాగ్రమవుతూ వస్తుందో, అంతగా విషయ పరిశీలనా శక్తి కలుగుతుంటుంది. అందులోని రహస్యం ఇదే! (3.6)

మనుషులకూ, జంతువులకూ మధ్య ఉన్న తేడా ఏమిటంటే – వారి వారి ఏకాగ్రతా శక్తిలోని తేడాయే! ఏ పనిలోనైనా సరే విజయం సాధించడమనేది ఈ ఏకాగ్రతా శక్తి ఫలితమే. ...అలాగే, మనిషికీ, మనిషికీ తేడా ఉండడమనేది కూడా వారి వారి ఏకాగ్రతా శక్తులలోని వ్యత్యాసం ఫలితమే! అతి తక్కువ స్థాయి వ్యక్తినీ, అత్యున్నత స్థాయి వ్యక్తినీ పోల్చి చూడండి. వారిద్దరి మధ్య ఏకాగ్రతలో ఉన్న తేడాయే వారి స్థాయిల్లోని భేదానికి కారణం. ('కంప్లీట్ వర్క్స్ ఆఫ్ స్వామి వివేకానంద' (ఇంగ్లీషు) – 6.37)

మామూలు మనిషి ఆలోచనా శక్తిలో నూటికి తొంభై పాళ్ళు వృథా అయిపోతూ ఉంటుంది. అందుకే, అతను ఎప్పుడూ తప్పులు చేస్తూనే ఉంటాడు. కానీ, సుశిక్షిత మానవుడు తప్పిదాలకు తావివ్వడు. సుశిక్షితమైన మనస్సు తప్పులు చేయదు. (3.211)

ఈ జీవితాన్ని గడుపుతూ పవిత్రాత్ములం కావడం ఎలా? మనమంతా అడవులకో, కొండ గుహలకో

పోదామా? దానివల్ల ప్రయోజనం ఏమిటి? మనస్సు మన అధీనంలో లేకపోయాక, కొండ గుహల్లో నివసించినంత మాత్రాన ఉపయోగం ఏమిటి? ఎందుకంటే, ఈ మనస్సే అక్కడ కూడా మనకు అశాంతినీ, అన్ని రకాల అల జడులనూ సృష్టిస్తుంది. గుహలో మనకు ఇరవై భూతాలు ప్రత్యక్షమవుతాయి. ఎందుకంటే, అవన్నీ కూడా మన మనస్సులో ఉన్నవే కాబట్టి! మనస్సు గనక మన అధీనంలో ఉంటే, మనం ఎక్కడ ఉంటే అక్కడే గుహను ఏర్పరచుకోగలం.

మనకు ప్రపంచం కనబడే తీరు మన మానసిక స్థితి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మన మనోభావాలను బట్టి వస్తువులు సుందరంగానో, వికృతంగానో కనబడుతుంటాయి. లోకమంతా మన మనస్సులోనే ఉంది. కాబట్టి, సమ్యక్ దృక్పథంతో వస్తువులను చూడడం అలవరుచుకోండి. (7.111)

ఈ ప్రపంచంలోని మహా ప్రవక్తలు, యోగులు, తత్త్వదర్శులు చేసిందేమిటి? మానవ కోటి ఆయుః

ప్రమాణాన్ని అంతా ఒకే జీవితకాలంలో జీవించారు. ముక్తిని సాధించడానికి సామాన్య మానవుడికి కావలసిన కాలపరిమితిని అంతా ముగించారు. ఒకే జీవితకాలంలో వారు పరిపూర్ణులు అవుతారు. మోక్షం గురించి తప్ప మరి దేని గురించీ వారు ఆలోచించరు. ఒక్క క్షణమైనా మరో ఆలోచన చేయరు. అందుకే, వారికి శీఘ్రంగా మోక్షం అందుతుంది. ఏకాగ్రత అంటే ఇదే! విషయాన్ని గ్రహించే శక్తిని తీవ్రతరం చేయడం. ఆ రకంగా కార్యసాధనకు పట్టే కాలపరిమితిని తగ్గించడం. (3.32)

కొత్త శక్తిని దేన్నీ పుట్టించలేం. ఉన్న శక్తినే కావాల్సిన దిశ వైపునకు మళ్ళించగలం. అంతే! కాబట్టి, మన చేతిలో ఇప్పటికే ఉన్న ఉత్తమ శక్తులను నియంత్రించడం నేర్చుకోవాలి. మన ఇచ్ఛను ఉపయోగించి, వాటిని పాశవికంగా కాక, ఆధ్యాత్మికంగా మార్చివేయాలి. దీన్నిబట్టి నీతికి కానీ, ఆధ్యాత్మికతకు కానీ పవిత్ర జీవనమన్నది మూలస్తంభమని మనకు తెలుస్తోంది. (3.236)

'స్వతంత్ర జీవులం, స్వేచ్ఛావాయువులు పీలుస్తున్నాం' అని చెబుతుంటాం. కానీ, మనస్సును క్షణకాలమైనా మనకు తగ్గట్లుగా పాలించలేని మనం దాన్ని ఒకే అంశంపై నిలపగలమా? మిగిలిన అంశాలన్నిటినీ పక్కనబెట్టి, ఒకే ఒక్క దానిపై కేంద్రీకరించగలమా! లేదు. అయినప్పటికీ మనల్ని మనం స్వతంత్రులుగా చెప్పుకుంటాం. దీని గురించి కాస్త ఆలోచించండి! ...నియంత్రణ కానీ, మార్గదర్శకత్వం కానీ లేని మనస్సు మనల్ని చాలా చాలా కిందకు లాగేస్తుంది. అధఃపాతాళానికి నెట్టేస్తుంది. చీల్చి వేసి, ప్రాణాలు తీస్తుంది. కానీ, నియంత్రణలో ఉంటూ, మార్గదర్శకత్వం పొందే మనస్సు మనల్ని రక్షిస్తుంది. అన్ని బంధనాల నుంచీ స్వతంత్రులను చేస్తుంది. ('కంప్లీట్ వర్క్స్ ఆఫ్ స్వామి వివేకానంద' (ఇంగ్లీషు) – 6.30)

అల్ప హృదయుల నుండి మీరు ఏం ఆశిస్తారు? లోకంలో ఏదీ వారి వల్ల జరగదు. జరుగుతుందని ఆశించనూ లేము. సముద్రాన్ని దాటాలంటే, మీకు వజ్రసంకల్పం కావాలి. కొండలను చీల్చుకొనిపోయేటంత శక్తి కావాలి. (9.294)

మంచి ఆలోచనలు, చెడ్డ ఆలోచనలు – రెండూ శక్తిమంతమైనవే. ప్రపంచమంతా వాటితోనే నిండి ఉంటుంది. ప్రకంపనలు కొనసాగుతున్నంత సేపూ, వాటిని ఆచరణలో పెట్టేంత వరకూ ఆలోచనలు వట్టి ఆలోచనలుగానే ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, మనిషి చేతిలో శక్తి ఉంటుంది. చేతిని పైకి లేపి, కొట్టేవరకు ఆ శక్తి పైకి కనిపించకుండా అంతర్గతంగా దాగి ఉంటుంది. చేతితో దెబ్బ కొట్టడంతో అది క్రియారూపం దాలుస్తోంది. మంచి ఆలోచనలకూ, చెడ్డ ఆలోచనలకూ – రెండింటికీ మనమే వారసులం. మనల్ని మనం పరిశుద్ధులను చేసుకొని, సద్భావాలకు ఉపకరణాలుగా మారితే, ఆ సద్భావాలు మనలో ప్రవేశిస్తాయి. ఆత్మ పవిత్రమైనదైతే, చెడు తలంపులను లోపలకు రానీయదు. (2.383)

మానవ జాతి చరిత్రలో దేవుని దూతలు రావడం మనం చూస్తున్నాం. పుట్టుకతోనే వారు వచ్చిన కార్యమేమిటో స్పష్టమవుతుంది. అది ఓ రూపం దాలుస్తుంది. వారి కార్య

ప్రణాళిక అంతా సమగ్రంగా, నిర్ణీతమై ఉంటుంది. వారు తమ కర్తవ్యం నుంచి ఒక్క అంగుళం కూడా చలించరు. ఒక నిర్ణీత కార్యప్రణాళికతో వస్తారు కాబట్టి, వారు ఓ సందేశం కూడా మోసుకొస్తారు....వారి మాటల్లో ప్రతి శబ్దం సూటిగా వెలువడుతుంది. బాంబులా పేలుతుంది. శబ్దం గనక శక్తి సంభరితం కాకపోతే, వట్టి మాటలో ఏముంది? ఏ భాషలో మాట్లాడితేనేం? మాటలను ఏ విధంగా మార్చితేనేం? వ్యాకరణబద్ధంగా ప్రసంగిస్తేనేం? లేక ఊక దంపుడుగా మాట్లాడితేనేం? ఆలంకారికంగా ముచ్చటిస్తేనేం? ముచ్చటించకపోతేనేం? వాటన్నిటి కన్నా ముఖ్యమైనది – బోధించదగ్గ విషయం ఏదైనా మీ దగ్గర ఉందా, లేదా అన్నదే! ఇదంతా పరస్పర ఆదాన ప్రదానాల రూపంలో జరగాలి. అంతేతప్ప, కేవలం విని మరిచిపోయేది కాదు. ఇవ్వదగ్గది ఏదైనా మీ వద్ద ఉందా అన్నది ప్రధానమైన విషయం. ఉంటే గనక, ఇవ్వండి! (5.106 –07)

